

EMENTA ERPI E C.D.

Semana de 9 a 15 de Março de 2020

		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA FEIRA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Normal	Legumes	Ervilha	Feijao com lombarda	Juliana	Caldo verde (1,2,4,5)	Feijao verde	Legumes
	Enriquecida	Ovo (2)	Porco	Abrótea (3)	Peru	Pescada (3)	Porco	Frango
ALMOÇO	Dieta Geral	Salada de Atum com grão de bico, ovo e ananas (1,2,3,5)	Cubinhos de frango estufados com cogumelos e massa macarronete (1,10)	Abrótea cozida com batata (3)	Espetadas de peru com arroz branco	Bacalhau à lagareiro (3,5)	Costeleta de Porco estufada com arroz de legumes (5,10)	Frango assado com massa espirais (1,2,4,5,10)
	Dieta Hipolipidica						Carne de Porco estufada sem temperos com arroz (5,10)	Frango assado (ao natural) com massa espirais (1,2,4,5,10)
	Dieta Mole	Atum picado com batata e ovo em puré (1,2,3,5)	Frango picado com massa moída (1,10)	Abrótea desfiada com batata moída (3)	Carne de peru picada com arroz moído	Migas de bacalhau com batata cozida (3)	Carne de Porco picada com arroz moído (5,10)	Frango desfiado com massa moída (1,2,4,5,10)
	Salada/Vegetais	Salada mista (5)	Salada mista (5)	Brócolos cozidos	Legumes salteados	Alface e cebola (5)	Salada mista (5)	Alface e cenoura (5)
	Sobremesa	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
JANTAR	Dieta Geral	Carne de Porco estufada com arroz (5,10)	Perca grelhada com batata (3)	Panados de frango no forno c/ salada russa (1,2,5,8,9,12)	Cozido simples (Entrecosto, porco e chouriça)	Peixe vermelho assado com puré (1,2,3,4)	Caldeirada de Raia (1,3,5,6,10,14)	Arroz de lulas (1,3,5,6,10,14)
	Dieta Hipolipidica			Perna de frango cozida com batata				Peixe vermelho assado (ao natural) com puré (1,2,3,4)
	Dieta Mole	Carne de Porco picada com arroz moído (5,10)	Perca desfiada com batata (3)	Perna de frango desfiado com Batata moída	Porco picado com batata e legumes moídos	Peixe vermelho desfiada com puré (1,2,3,4)	Peixe desfiado com batata em puré (1,3,5,6,14)	Peixe desfiado com arroz (3)
	Salada/Vegetais	Tomate e cebola (5)	Legumes cozidos	Macedónia	Legumes cozidos	Alface e cebola (5)	Alface e cebola (5)	Tomate e cebola (5)
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Alergénios: 1 Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; 2 Ovos e produtos à base de ovos; 3 Peixes e produtos à base de peixe; 4 Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 5 Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; 6 Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 7 Amendoins e produtos à base de amendoins; 8 Soja e produtos à base de soja; 9 Frutos de casca rija; 10 Aipos e produtos à base de aipos; 11 Mostarda e produtos à base de mostarda; 12 Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 13 Tremço e produtos à base de tremço; 14 Moluscos e produtos à base de moluscos.